



## FRUTA MIXTA ENLATADA

Fecha: Agosto 2012

Código: 100211

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La fruta mixta enlatada está clasificada Grado B o mejor por USDA, incluyendo los melocotones en trozos, peras en trozos y uvas enteras en jugo de frutas endulzado, jugos de fruta sin endulzar o en un almíbar ligero,

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15.5 onzas, lo cual es alrededor de 1.5 taza o 6 porciones (porciones de ¼ taza).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la fruta mixta abierta restante en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérela.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA favor visitar el sitio Web en:

<http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- La fruta mixta es un postre o aperitivo delicioso. Se puede servir fría o a temperatura ambiente.
- Coloque capas de fruta mixta y yogur bajo en grasa o helado bajo en grasa, en un vaso grande y sirva como refrigerio.
- Use la fruta mixta enlatada en postres de fruta horneados tales como pasteles o tartas de fruta crujientes; también son una excelente adición a ensaladas de frutas o a batidos
- Agregue la fruta mixta al agua mineral y jugo para obtener una sabrosa bebida fría.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de fruta mixta cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 tazas de fruta.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.commodityfoods.usda.gov](http://www.commodityfoods.usda.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (114g) de fruta mixta en lata escurrida

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 63 **Calorías de las Grasas** 0

		% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	0g		<b>0%</b>
Grasas Saturada	0g		<b>0%</b>
Grasas <i>Trans</i>	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	5 mg		<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	16g		<b>5%</b>
Fibra Dietética	1.4g		<b>6%</b>
Azúcar	13g		
<b>Proteína</b>	.47g		
Vitamina A	6%	Vitamina C	4%
Calcio	0%	Hierro	2%

\*\*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## ENSALADA CREMOSA DE FRUTA MIXTA

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 latas (alrededor de 15 oz cada una) de fruta mixta, escurrida
- 2 bananas, en rodajas
- 1 manzana, pelada y en rodajas
- 1 taza yogur de limón o vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de mezcla instantánea de pudín de limón o vainilla

### Preparación

1. Combine la fruta mixta, bananas, y manzana en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la mezcla de pudín.
3. Coloque a cucharadas la mezcla de yogur sobre la fruta, revolviendo hasta que se cubra bien la fruta.
4. Sirva inmediatamente o refrigere hasta que se sirva.

Información Nutricional para 1 porción de Ensalada de Frutas Mixtas Cremosa							
Calorías	270	Colesterol	3mg	Azúcar	50g	Vitamina C	12mg
Calorías de Grasas	10	Sodio	150mg	Proteína	5g	Calcio	120mg
Grasa Total	1g	Total de Carbohidrato	64g	Vitamina A	42 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	6g				

*Receta adaptada de Allrecipes.com.*

## SALSA DE FRUTAS DEL SURESTE

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 oz) de fruta mixta, escurrida
- ½ taza cebolla, picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza pimiento verde o jalapeño picado
- ¼ cucharadita pimienta negra

### Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien. Manténgalo a temperatura ambiente por lo menos por 15 minutos o refrigere hasta por 6 horas antes de servir.
2. Sirva como un aperitivo con tortilla chips o sobre pollo, pescado, carne de res o cerdo asado.

Información Nutricional para 1 porción (1/4 taza) de Salsa de Frutas Sur Oeste							
Calorías	50	Colesterol	0mg	Azúcar	9g	Vitamina C	8mg
Calorías de Grasas	0	Sodio	5mg	Proteína	1g	Calcio	8mg
Grasa Total	0g	Total de Carbohidrato	12g	Vitamina A	12 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	1g				

*Receta adaptada de Delmonte.com.*